© Drogues Info Service - 5 juin 2025

Forums pour les consommateurs

14-07 / AUJOURD'HUI J'ARRËTE

Par Profil supprimé Posté le 14/07/2018 à 07h14

Bonjour à tous,

AUJOURD'HUI, J’ARRÊTE.

De toute ma vie d'enfant puis d'adulte, j'ai toujours pris les mauvais plis. Compenser mes manques, essayé d'oublier mon anxiété, mes peines et une vie parfois lourde à porter. J'ai toujours été attiré par les consommations toxiques, je les ai souvent et longtemps pratiquées de manière déraisonnée. Je me suis longtemps montré à moi-même que j'étais faible lorsque j'aurai tout aussi bien pu être fort et m'en sentir plus confiant. Il y a encore peu de temps, même si j'y réfléchis et que je le critique depuis longtemps j'étais sûr d'être un addict et c'est tout... Point final. Un mec qui va mal finir, d'une manière ou d'une autre. Cette impression d'en avoir trop pris dans la gueule pour s'en sortir. Ce blocage psychologique en position de victime, de repli, plein de négativisme. J'ai juste été longtemps un garçon triste...

Mais je sais que j'ai en moi la possibilité de m'aimer mieux, d'avoir moins peur d'être face à moi-même et de grandir. De contrôler mes émotions, d'être l'adulte que je veux être. D'être à la fin plus pacifié et plus pacifique. Plus à l'écoute et plus doux avec moi-même et donc avec les autres.

Des conneries, j'en ai déjà arrêté... Cannabis au quotidien pendant des années, je ne tire que quelques lattes dans le mois à l'occasion de soirée avec des amis, c'est redevenu un plaisir contrôlé et je n'en achète pas. MDMA en soirée régulièrement fut un temps, parfois seul aussi... J'ai réagi. Je suis passé au delà. Et pourtant, je n'ai pas vraiment fait tout le travail sur moi que je devrais si je veux m'éviter encore des périodes difficiles. C'est vrai que j'en ai lourd à porter derrière moi et qu'il y a encore eu des moments difficiles dans ma vie ces derniers années. C'est sûr que j'y suis très sensible. Alors bon... J'ai plutôt versé dans d'autres conneries.

Là on parle de cocaïne

Depuis trois ans, chaque semaine, tout seul. Une à deux nuits par semaine et autant de culpabilité du lendemain, autant de fois où j'ai pensé "j'arrête" sans le faire pour de vrai, sans l'écrire, sans vraiment l'acter. Autant de fois (ou presque) que je suis tombé sur ce forum au petit matin en écrivant dans Google, plein de culpabilité "comment arrêter la cocaine ?". Autant de fois j'ai lu des témoignages qui m'ont rappelé ce que je vivais. J'ai vu des gens essayer de commencer à prendre ou à penser au bon chemin.

Il faut le dire aussi, on parle d'addiction sexuelle également, parce que la cocaïne tout seul et le sexe ça se rencontre assez facilement. Le tout sur fond de porno... Un peu triste pour un type dont l'une des valeurs fortes est censée être la tendresse. Il faut bien l'admettre.

Depuis bientôt 6 mois, j'ai rencontré un psy qui m'aide beaucoup. C'est la première fois que j'allais voir

quelqu'un. Avant j'ai toujours tout "géré par moi-même" (avec des guillemets largement significatives). J'ai pu parler de sujets d'enfance douloureux qui ne sont pas sans lien avec la manière de je me laisse me traiter avec mes addictions. C'était essentiel. Mais surtout et c'est important, je travaille avec lui le fait de rythmer intelligemment un quotidien plus sain. De le remplir de plaisirs simples et à même de créer un jour un bonheur plus durable. Et pourtant je n'ai pas encore arrêté. Chaque lendemain j'arrête, je laisse passer quelques jours et j'y reviens. Et ça devient long. Et c'est dommage de demander de l'aide pour ne pas soi-même passer des caps et avancer. Si on ne le fait pas, au fond, payer son psy ça peut vite devenir un simple rachat de bonne conscience ? Je ne vais donc pas en rester là.

Au fond, je crois que j'ai peur de me retrouver face à moi-même avec rien pour m'échapper. C'est pour cette raison que je n'acte rien, que je traîne des pieds et que je me laisse tourner dans mon cercle vicieux de consommation, culpabilité et fuite en avant. Il faut que je maîtrise ma peur de me retrouver seul, ma peur de revivre des moments douloureux ou tragiques comme j'ai connu.

Ma vie est plutôt belle. Je réussis mon travail, j'avance. je suis en couple avec une très belle personne, bien plus en paix que moi (c'est certain), depuis déjà longtemps. Je l'aime énormément. Elle aussi. Elle m'accompagne joliment et c'est un bel exemple pour moi. Même si par honte d'être un garçon parfois très triste, je lui mens et je tais mes difficultés. Même si au fond, elle me connaît, je sais qu'elle sait, un peu. Mais je me tais.

Alors cette fois, plutôt que de lire les messages que j'aurai pu écrire à un moment, j'écris le mien. Parce qu'écrire, ça ne fait pas tout, mais c'est déjà faire. C'est synthétiser, c'est déjà avancer. Ce n'est pas gagner la guerre, mais c'est lancer une première bataille et j'en ai envie, je sais que j'en suis capable.

Voilà qui je suis (à peu près), d'où je viens et où je vais.

Pour m'aider à arrêter, je suis les conseils que j'ai pu trouver ici ou là. Voilà deux outils que j'ai préparés pour m'aider à prendre du recul quand j'en aurais besoin, quand je me sentirais moins sûr de moi. J'ai copié ces listes sur des papiers que je garde près de moi.

MA LISTE DES + ET DES - (consommation de cocaïne)
---

1) POURQUOI CONSOMMER :

- Le plaisir
- Le boost
- L’excitation
- La jouissance sexuel
- La défonce

2) POURQUOI NE PAS CONSOMMER :

- Détérioration des dents & gencives
- Manque de sommeil
- Réussite & organisation travail
- Mensonges aux proches (par omission, mais mensonge dans la durée)
- Finances & argent

- Enfermement intérieur & risque de dépression
- Sexualité déraisonnée, consommatrice, extrême
- Danger et détérioration santé
(cœur, foie, nez, testicules, dents)
- Culpabilité
- Douceur et tendresse
- Descente
- Cercle vicieux
- Bonheur plus durable
- Police et garde à vue
- Accident de voiture et procès

MA LISTE DES CHOSES A FAIRE POUR LES ENVIES A VENIR

RAPPEL IMPORTANT : C’est moi qui contrôle. Souvent je ne l’ai pas fait… Mais je peux le faire. Je peux décider. Y penser n’est pas grave, et ça passera.

A faire :
- Cohérence cardiaque
(inspi 4 sec / expi 4 sec * 4)
- Méditer
- Lire un livre
- Faire une sieste
- Aller courir/marcher
- Appeler un ami/famille

A côté de ça, je vais continuer ce que j'ai déjà bien commencé, le sport, la méditation, les plaisirs simples. Je vais préparer mon 10KM. Je vais partager de la douceur avec ma compagne et avec ceux que j'aime. Je vais continuer à travailler une psychologie positive, moins empreinte de ma culpabilité d'enfant secoué, plus axée sur ma capacité à sourire à moi-même, aux autres et à la vie. Parce qu'à chaque fois que j'avance comme ça, la vie aussi me sourie un peu plus.

Et si j'écris ce message ici sur ce forum, c'est parce que je me suis promis de passer chaque semaine si possible, aussi bien si j'ai réussi mon abstinence que si par hasard je chutais, pour continuer à écrire mon arrêt.

Si mon message vous a interpellé, touché, intéressé, que vous avez une critique de la démarche à proposer ou des idées complémentaires à proposer, n’hésitez pas à m'en parler

Prenez soin de vous et n'oubliez pas que vous avez le droit de vous aimer et d'être délicats avec vous-mêmes. Et puis comme disait Prévert : "Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple."

A très bientôt !

6 réponses

Moderateur - 16/07/2018 à 08h16

Bonjour Lego_system,

Bravo pour cet énorme travail de réflexion que vous avez fait et que vous partagez ici.

Si vous en avez besoin dans un moment difficile, n'hésitez pas à appeler Drogues info service.

Nous vous souhaitons tout le meilleur du monde et une belle vie.

Au plaisir de lire vos évolutions.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/07/2018 à 15h13

Oui merci pour ce partage. Je suis aussi dans un très très mauvais cercle vicieux à cause de la cocaine, mon conjoint en consomme quasiment tous les jours, il n’arrive pas à arrêter. Il n’y a plus de plaisir. C’est juste une sale habitude qui détruit tout.

Moi mes envies ou faiblesses reviennent au bout de 4 ou 5 jours, j’ai réussi pendant trois mois à m’en passer mais c’est horrible de se disputer tous les jours avec son conjoint car lui n’arrive pas à arrêter et il a fini par me remettre dedans en voulant aller voir ses amis avec moi. Bref depuis cette sale ranguene est revenue. On en prend tous les deux, sans pouvoir s’arreter, ça nous fait dépenser des sommes astronomiques, moi je ne fume que dans ces moments là...

J’ai tellement envie d’arreter, sans lui, je n’en prendrai jamais car je n’en achète pas. C’est lui qui connaît les dealeurs .... de trop prêt d’ailleurs.

Bref en plus tout nous éloigne là dedans alors qu’on a tout pour être heureux. Moi je devient extrêmement distante avec lui quand j’en consomme... est ce que c’est parce qu’on s’ennuit dans nos vies ? Je ne pense pas ... mais on ne sait pas vivre sans... surtout lui, et moi en vivant avec lui j’ai le nez dedans c’est le cas de le dire....

J’ai peur pour ma santé, notre couple, pour tout.

En tout cas pour ma part le JOUR 1 de mon arrêt, de la cigarette et de la cocaine c’était hier le 15. Pour le moment je me repose encore de tout nos excès, j’ai peur des jours suivants surtout, car quand je vais mieux j’oublis Toutes mes motivations.

Profil supprimé - 19/07/2018 à 10h00

Bonjour @Modérateur, @Norak35.

J'aurai aimé que mon premier message de suivi soit celui d'une victoire mais je ne vais pas le cacher, ce sera celui d'un échec. Évitable encore une fois et c'est dommage.

Je n'ai pas dégainé mes listes hier soir. Je me suis laissé prendre par l'envie... Après 4 jours de voyage avec mon amie, j'y suis allé dès notre retour. Non pas que je sois très étonné, puisque cela fait des années que je fonctionne comme ça maintenant, mais je suis déçu. Je m'en veux.

Hier, je n'ai laissé aucune place à la lutte, j'ai juste chuté. Bien sûr je m'en veux au regard de mon premier message et de l'effort particulier de mise en condition que j'ai voulu y faire. Je vais me laisser vivre cette déception et je l'écris ici pour en laisser la trace.

ÉCHEC : 18/07

Mais je garde le même cap, l'arrêt.

A bientôt. Et merci pour vos réponses. Cette fois je vais essayer de trouver des occupations précises pour mon planning dans 4 et 5 jours surtout. C'est difficile, ce sera le début de semaine. Je reviendrai d'un weekend en famille. Souvent mes débuts de semaines me fatiguent beaucoup aussi à cause d'un travail stressant. Et je ne peux pas tout le temps fuir loin de là où j'habite. Ce n'est d'ailleurs pas la solution.

Du reste, je pense qu'il faut valoriser le positif, j'ai passé 4 jours très agréables. Et très sportifs aussi. Je m'améliore beaucoup en running. Je perds aussi du poids. Je suis passé de 92 à 84 en 3 mois après quelques années à me laisser aller. Ça ce sont des choses qui me plaisent et dans lesquelles je peux trouver la confiance en moi.

Alors je n'en fais pas un drame même si je suis déçu. Je peux faire mieux. Et je vais le faire.

Je viendrais raconter ce que j'aurai trouvé.

Profil supprimé - 19/07/2018 à 11h16

Bonjour Lego Système,

Mince, c’est vrai c’est dommage mais je sais qu’il est très, trop facile de franchir le mauvais cap.... heureusement pour ma part je ne côtoie aucun dealer, je n’ai aucun numéro de téléphone, et à vrai dire je m’occupe beaucoup avec mon fils, mon père et toute seule là journée. Le danger pour moi c’est quand mon conjoint rentre et quand on a un peu besoin de voir des amis, qui sont les siens du coup.

Moi je me suis installée dans la région pour lui donc je ne connais pas grand monde et les personnes que je cottoie un peu ne consomment pas. Heureusement pour moi donc.

Je ne sais pas pourquoi mais dans ma tête cette fois ci est différente car vraiment pour moi c’est décidé je n’y touche plus...

Il faudrait que tu ai ce déclic de te dire que même si tu en avais devant toi sur un plateau il faut dire NON.

Apparemment il y a des médecins, ou spécialistes, je ne sais pas qui peuvent apprendre aux addicts, grâce à des exercices, à dire NON, c’est quelque chose qui s’apprend. Car dans le sens inverse notre cerveau a trop souvent apprit à dire OUI. BREF.

L’Hypnose aussi peut marcher je pense en plusieurs séances. Avec de la volonté toujours. Et les méthodes de persuasion personnelles sans doute. Se convaincre et comprendre que tout cela est totalement inutile. Quand tu regardes il faut admettre quand même que cela ne sert à rien. Dans le fond, car autant réapprendre à être soi même. Réapprendre à rire, à parler en communauté, sans ça...

Et surtout redécouvrir les vrais plaisirs charnels je me dis, car tout le reste ce n’est que du « fake ».

Et puis tu dis que tu fais ça deux nuits par semaine environ, mais tu es seul chez toi ? Tu travail dans quelle branche ? Mon conjoint est maçon, il est tombé là dedans aussi de manière assez grave je trouve et je m’inquiète beaucoup pour sa santé...

En plus les lendemains ou sur-lendemains c’est très fatiguant ? C’est juste pas possible je trouve de prendre cette véritable m... et avoir une vie normale à côté. On est forcément moins performant...

En tout, cas surtout sert toi de ce manque de maîtrise de toi pour rebondir et surtout ne pas te laisser aller de nouveau.

Moi vu que je ne fume que dans ces moments là, j’ai téléchargé des applications pour l’arrêt du tabac, il y a des motivations, et tu peux anticiper à l’avance la rechute donc mieux la prévenir. J’en suis très contente.

Et surtout je pense ce qui est important rester loin des personnes qui en consomme. Le soucis c’est que mon conjoint est obligé de voir ses amis surtout pour le travail.

Bonne journée à toi, remotive toi, rebondi. Pense à ton futur bonheur, bien être.

Profil supprimé - 21/07/2018 à 08h32

Et voilà !!!!

Ce qui devait arriver arriva....

J’ai revu mon compagnon après une semaine de dispute à lui demander d’aller dormir ailleurs car j’en peux plus de le voir revenir après en avoir prit et voilà..... vendredi soir, contente de le voir, apprêtée, j’ai eu cette envie merdique de profiter .... mais quelle c.....

Qu’est ce que je suis bête....

Je suis si déçu, je vais devoir tout recommencer..... alors que ça faisait 5 jours.... c’est juste horrible.

J’ai peur je me dis que la vie a ses côtés est peut être trop dangereuse pour ma santé et le bien être de mon fils.... car je m’en veux beaucoup d’etre là dedans, de ne pas faire d’activité avec lui le lendemain.... car trop fatiguée,

Le pire là dedans c’est qu’à chaque fois je demande à mon compagnon de m’interdire d’en prendre, de ne pas me laisser faire, qu’à chaque fois je m’en veux beaucoup trop...

Et à chaque fois rien y fait il n’essai même pas, il me laisse tomber là dedans .... pour avoir un compagnon dans ses délires,...

Et moi que je suis faible....

Je vais essayer de rebondir, mais là j’étais si motivée je ne comprend pas, je me dis que c’est sur ma volonté

s’en ira encore dans 5 jours....

Si quelqu’un passe par la je veux bien discuter

Profil supprimé - 20/08/2018 à 00h08

Bonjour à tous,

Malgré ma motivation lorsque j'ai rédigé mon premier message, on ne peut pas dire que ma tentative d'arrêt soit un succès. Loin de là...

Je reste malheureusement consommateur régulier. J'ai eu des contrôles de consommation qui m'ont permis de me sentir encouragé mais j'ai aussi eu en face de vrais laisser aller, et des périodes d'augmentation de fréquence de ma consommation.

C'est assez dur à vivre, de se décevoir régulièrement comme je le fais.

Je me donne aussi beaucoup de force entre les prises, j'initie toujours de bonnes choses dans ma vie mais revenir toujours à ma consommation met des grands coups d'épée dans mon estime de moi... Et c'est vraiment sur cet aspect psychologique que je dois travailler.

J'ai comme l'impression que je suis bloqué par mon image et mon estime de moi. Au fond, malgré tout ce que je me bats pour me donner confiance au quotidien, toujours revient l'impression que "je ne suis pas capable de gérer..." et le rappel honteux de toutes ces expériences où je me le suis un peu prouvé... Et là je lâche... Je ne me bats pas... Je fais ce qu'il faut pour ne pas affronter cette culpabilité.

Je consomme, et je la renforce inévitablement. Je suis triste d'avoir à dire ça mais c'est bien comme ça que ça marche.

Je vais en parler avec le psy qui m'accompagne. Que je n'ai pas vu depuis 1 mois et demi. Et je vais travailler ces aspects.

Du reste, je continue le sport sans en faire trop, je passe de bons moments dans ma vie avec mes amis et ma copine. J'ai crée ma société, nous allons vers le projet d'acheter une maison. Autant de bonne raison d'être fier de moi et de profiter de la vie. Maintenant que j'ai établi par écrit ce qui me bloque, je dois continuer à travailler ces aspects.